



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Vivenciar las emociones a través de la Expresión Corporal y la Música

Autor/es

LEIRE JUAN ALAMAN

Director/es

CARLOTA ALDAYTURRIAGA MIERA

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



***Vivenciar las emociones a través de la Expresión Corporal y la Música***, de  
LEIRE JUAN ALAMAN

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative  
Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los  
titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

[publicaciones.unirioja.es](http://publicaciones.unirioja.es)

E-mail: [publicaciones@unirioja.es](mailto:publicaciones@unirioja.es)

# TRABAJO FIN DE GRADO

## Título

**VIVENCIAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN  
CORPORAL Y LA MÚSICA  
EXPERIENCE EMOTIONS THROUGH BODY EXPRESSION AND  
MUSIC**

---

## Autor

**Leire Juan Alamán**

---

## Tutor/es

**Carlota Aldayturriaga Miera**

---

## Grado

**Grado en Educación Primaria [206G]**

---

## Facultad de Letras y de la Educación

**Año académico  
2018/19**



**UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA**

## **Agradecimientos**

Llegado al último paso de la carrera, la realización del trabajo de fin de grado, me encuentro con diferentes sentimientos y sensaciones. Por un lado, la alegría y satisfacción por haber llegado hasta aquí y por haber conseguido uno de mis propósitos. Por otro lado, la tristeza por haber acabado la carrera y dejar atrás a compañeros increíbles, y por último, el miedo por empezar una nueva etapa en mi vida.

Me gustaría agradecer a la Universidad de La Rioja por haberme brindado la oportunidad de formarme aquí para mi futuro, por su gestión, por la posibilidad de poder realizar este tipo de trabajos y por la disponibilidad de su biblioteca para poder acceder a la información necesaria para el desarrollo del trabajo. Junto a esto, me gustaría dar las gracias a los/las trabajadores/as de la biblioteca de la Universidad de La Rioja por su trato y por facilitar la búsqueda de los recursos necesarios.

Además me gustaría agradecer a Carlota Aldayturriaga, como tutora, por haberme guiado en este proceso y por su tiempo y dedicación para que este proyecto haya salido adelante.

Por último, agradezco a mi familia, mi punto de apoyo, que han estado ahí tanto en buenos como en malos momentos. Gracias a ellos, por haberme apoyado en todo momento, porque gracias a ellos he conseguido lo que siempre había soñado, ser maestra en Educación Primaria.

## **Resumen**

El presente trabajo busca corroborar la importancia que tiene la Expresión Corporal y la Educación Musical a la hora de educar emocionalmente en la etapa de Educación Primaria. Para ello, se realizará un proyecto en el que se pongan en práctica actividades basadas en la Expresión Corporal y la Música.

La Inteligencia Emocional en el ámbito educativo, se ha desarrollado muy rápido en los últimos años, por eso, es muy importante saber gestionar tanto nuestras emociones como las de los demás. La Expresión Corporal es, a su vez, el lenguaje de comunicación universal, antes que el escrito y el hablado. Se trata de un medio de transmisión de sensaciones, sentimientos, pensamientos y emociones, a través de nuestro propio cuerpo. Por último, la Música desempeña una importante influencia emocional sobre las personas, ya que cada canción o sonido transmite diferentes sensaciones o sentimientos en el ser humano.

Es por ello, que he realizado una propuesta práctica basada en la Expresión Corporal incluyendo la Música. La fundamentación de este trabajo, consiste en un marco teórico en el que se constituye la relación que existe entre Inteligencia Emocional con las dos áreas citadas anteriormente. En él se analizan conceptos como emoción, Inteligencia Emocional e Inteligencia Musical concluyendo en el concepto de Expresión Corporal.

Finalmente, se hace referencia al papel que posee en el currículo de Educación Primaria, ya que no existe un bloque específico de la Expresión Corporal sino que podemos encontrarla en el bloque correspondiente a la Educación Física. De igual modo ocurre con la música, pues no existe un bloque específico sobre ella, sino que está dentro del bloque de Educación Artística.

## **Palabras clave**

Inteligencia Emocional, Educación Musical, Expresión Corporal

## **Abstract**

The following work seeks to corroborate the importance of corporal expression and music education when it comes to educate emotionally in the stage of primary education. For this, a project will be done in which activities based on body expression and music are put into practice.

Emotional intelligence in the educational field, has developed very fast in recent

years, for that reason it is very important to know how to manage both our emotions and those of others. Body expression, in turn, is the language of universal communication before writing and speaking. It is a means of transmitting feelings, thoughts and emotions through our own body and finally, music plays an important emotional influence on people since each sound song transmits different sensations or feelings in the human being.

For this reason, a practical proposal based on corporal expression including music is sought, the foundation of this work consist on a theoretical framework in which the relation between emotional intelligence is constituted with the two areas mentioned above. In it concepts as emotion, emotional intelligence and musical intelligence are analyzed, concluding in the concept of Corporal Expression.

Finally, it refers to the role that Primary Education curriculum has, since there is no specific block of Corporal Expression and we can find it in the block corresponding to Physical Education. It happens the same with music that there is no specific block on it but is within the block of Art Education.

### **Keywords**

Emotional Intelligence, Musical Education, Body Expression.

## ÍNDICE

1. Introducción.....	7
2. Objetivos.....	9
3. Marco teórico.....	11
3.1 Definición de emoción.....	11
3.2 Definición de Inteligencia Emocional.....	12
3.3 Inteligencia Musical.....	14
3.4 Inteligencia Corporal- Cinestésica.....	15
3.5 La Expresión Corporal y la Educación Musical en el Currículo.....	16
4. Desarrollo.....	19
4.1 Título.....	19
4.2 justificación.....	19
4.3 Temporalización.....	19
4.4 Objetivos.....	20
4.5 Contenidos.....	20
4.6 Competencias Clave.....	21
4.7 Metodología.....	22
4.8 Recursos.....	23
4.9 Desarrollo de sesiones.....	24
4.10 Transversalidad.....	34
4.11 Interdisciplinariedad.....	34
4.12 Atención a la diversidad.....	35
4.13 Evaluación.....	35
5. Conclusiones.....	37
6. Referencias.....	39
7. Anexos.....	41





## **1. Introducción**

El presente proyecto está orientado al desarrollo emocional del alumno/a y ver los efectos que producen estas dos disciplinas en él/ella mediante la música y la expresión corporal.

En primer lugar he de señalar que la música es un área que ha estado presente en mi vida desde pequeña. Gran parte de mi familia está ligada a esta disciplina, así como profesores de música, músicos o simplemente aficionados ella, por ello, siempre ha despertado mucho interés en mí. Por otro lado, he desarrollado la Expresión Corporal tanto en las clases de la universidad como en las prácticas realizadas en el colegio, ya que he realizado la mención en ésta disciplina. Otra de las razones por las que la Expresión Corporal ha estado presente en mí, es la práctica de deportes como el balonmano y la natación. Por otro lado, miembros de mi familia se dedican al deporte formando parte de equipos de competición, por lo que siempre me he relacionado con la Educación Física. Por lo que a mi concierne, he practicado las dos disciplinas toda la vida, la música acudiendo al conservatorio y dedicándole mi tiempo personal, y el deporte, formando parte de equipos de competición. La combinación de estas dos ramas de la educación son muy importantes en mi desarrollo como docente, por eso, me gustaría trabajar y seguir formándome sobre ello en este último paso académico.

La finalidad de este trabajo es demostrar que se puede desarrollar la educación emocional a través de la expresión corporal y la música. Para corroborar esto, se ha indagado en diferentes teorías de diversos autores con las que se puede justificar la investigación y la propuesta. Howard Gardner que defiende que la inteligencia no es una sola, sino que existen diferentes tipos de inteligencias, Daniel Goleman, Rafael Bisquerra, y Mayer y Salovey entre otros.

A través de una propuesta práctica donde la Expresión Corporal se pueda valer de la Música para trabajar la Inteligencia Emocional, se ha intentado establecer la relación entre las dos áreas, para así conseguir el desarrollo integral en el alumno/a. Para ello, se propone una serie de actividades las cuales fortalecen el aprendizaje de las emociones, a la vez que se profundiza en la gestión de los sentimientos, los pensamientos y las sensaciones de los alumnos. Todo ello, utilizando como principales recursos el cuerpo y la música.

De acuerdo con Comas (2012) “La interpretación y el movimiento nos hacen vivir la creatividad, la participación y la conexión jugando y disfrutando”, es decir, es más

fácil trabajar la Educación Emocional, a través de la Música, movimientos e interpretaciones, es por ello, que al unir Expresión Corporal con Música se abordan de manera eficaz estos conceptos y el aprendizaje es mucho más íntegro.

## **2. Objetivos**

Objetivo general:

Desarrollar una propuesta práctica que fomente la Educación Emocional de forma interdisciplinar en alumnos correspondientes al segundo curso del primer nivel de Educación Primaria, con edades comprendidas entre 7 y 8 años, estableciendo la relación entre el área de Educación Física y el de Educación Musical.

Objetivos específicos:

1. Destacar la importancia de la Inteligencia Emocional en la educación de los alumnos.
2. Observar el desarrollo de las emociones a través de la Expresión Corporal y la Educación Musical.
3. Valorar la importancia de educar las emociones desde edades tempranas.
4. Elaborar una Unidad Didáctica de Expresión Corporal incluyendo la Música para conseguir el desarrollo emocional en el alumno/a.



### **3. Marco teórico**

La inteligencia emocional ha experimentado varios cambios en el paso del tiempo. No hay una definición concreta sobre este término, por eso, se han barajado diferentes definiciones en el ámbito educativo, en las que autores como Daniel Goleman, Howard Gardner, Bisquerra, y Mayer y Solvey, entre otros, destacan por la búsqueda y estudio de este término. Para comprenderlo a fondo, vamos a comenzar conociendo el significado de emoción.

#### **3.1 Definición de Emoción**

Como primera aproximación al término emoción, partimos de la definición actual que encontramos en el Diccionario de la Real Academia Española (2019), donde la palabra emoción proviene del latín “*emotio*” y se define como la “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Se han realizado numerosas investigaciones sobre el término emoción a lo largo de los años. Para entender mejor el concepto, vamos a comenzar con el autor Daniel Goleman (1996) ya que parte de la procedencia del término dividiendo el lexema “*moción*”, que en latín significa “*movere*”, que a su vez significa moverse, y en el prefijo “*e-*”, el cual expresa acción, esto implica “moverse hacia”.

A pesar de ello, una de las primeras definiciones que conocemos es la que explica William James en su teoría James-Lange, donde la emoción es “una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente”. Esto es lo que William James respondió al preguntarse qué era una emoción (William James, 1884).

La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestros cerebros que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos (Mora, 2012).

Otro de los autores que ha indagado en la búsqueda de una definición para este concepto es Bisquerra (2000) que define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”. En su libro “*Psicología de las emociones*” (2009) Rafael Bisquerra habla sobre la clasificación de las funciones dependiendo del estímulo que tenga cada emoción, por eso, siguiendo a Lázarus (1991) clasifica las emociones de la siguiente manera:

1. Emociones negativas: Son el resultado de una valoración desfavorable

respecto a los propios objetivos. Por ejemplo: miedo, ira, ansiedad, etc.

2. Emociones positivas: Son el resultado de una valoración favorable respecto al logro de objetivos. Por ejemplo: Alegría, amor, felicidad, etc.

3. Emociones ambiguas: Su estatus es equívoco. Por ejemplo: sorpresa, esperanza, etc.

### **3.2 Definición de Inteligencia Emocional**

En 1904, en Francia, se realizaron los primeros test de inteligencia para determinar que alumnos de primaria podrían sufrir fracaso escolar, de ahí surgió el “CI” (Coeficiente Intelectual), una forma de medir la inteligencia a través de una cifra.

Antes, la inteligencia era algo innato, o se nacía con ella o no se nacía, tanto así que se consideraba inteligente a aquellas personas cuya inteligencia se basaba en resultados académicos.

Una de las primeras definiciones de Inteligencia Emocional fue descrita por Salovey y Mayer donde la Inteligencia Emocional es la habilidad que tienen las personas para controlar emociones y sentimientos propios y de los otros, discriminar entre ellos y usar esa información para guiar el pensamiento y las acciones. (Salovey y Mayer, 1990).

Estos autores proponen que la IE es formada por cuatro habilidades (Salovey y Mayer, 1993), y (Mayer, Salovey y Caruso, 2000):

- Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones.
- Habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- Habilidad para comprender las emociones.
- Habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Daniel Goleman, en su libro “Inteligencia Emocional” (1996) afirma que se basó en el trabajo “Emotional Intelligence” de Salovey y Mayer (1990).

Así, define la Inteligencia Emocional como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, pero no por ello, menos importante, la capacidad de empatizar y de confiar en los demás (Daniel Goleman, 1996).

Goleman distingue entre las siguientes habilidades (Daniel Goleman, 1996):

- Conocer las propias emociones.

- Regular las emociones.
- Motivarse a uno mismo.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Establecer relaciones.

Además, el citado autor distingue entre seis emociones básicas: felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo y disgusto.

Otro de los autores que define la IE es Bisquerra, que considera la Inteligencia Emocional como "la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas" (Bisquerra, 2012). Según Bisquerra, podemos clasificar las emociones en cuatro diferentes: (Bisquerra, 2011)

- Emociones negativas: ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, etc.
- Emociones positivas: alegría, amor, paz, gratitud, etc.
- Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza, etc.
- Emociones estéticas.

“La “Inteligencia Emocional” es un conjunto de habilidades como el control de los impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la capacidad de motivarse a uno mismo, la empatía, la agilidad mental, etc.” (Lacárcel, 2003)

Howard Gardner sostiene el error de calificar a las personas como poseedoras de una única inteligencia, ya que para el neuropsicólogo, ser inteligente no significa ser exitoso en el campo académico, sino “ser capaz”.

Para Howard Gardner (2016) la Inteligencia es la “Habilidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada.” Esto le impulsó a diferenciar hasta ocho tipos de inteligencias (Howard Gardner, 1995), las cuales adquieren el nombre de:

- Inteligencia Musical: La inteligencia musical es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresarse mediante ritmos y melodías, es decir, a través de formas musicales.
- Inteligencia corporal- cinestésica: La inteligencia corporal- cinestésica es la capacidad que tiene el ser humano para expresar ideas, aprender, resolver problemas y realizar actividades dando uso a su propio cuerpo.
- Inteligencia Lingüística: La inteligencia lingüística es la capacidad de manejar la sintaxis, la fonología, la semántica y las dimensiones pragmáticas de manera eficaz, ya sea de manera oral o escrita.
- Inteligencia Lógico-Matemática: La inteligencia lógico-matemática es la

capacidad del individuo de utilizar el razonamiento lógico y los números.

- Inteligencia Espacial: La inteligencia espacial es la capacidad de visualizar, representar gráficamente ideas visuales o espaciales, y de orientarse correctamente en un espacio.
- Inteligencia Interpersonal: La inteligencia interpersonal es la capacidad de interpretar los pensamientos, sentimientos y necesidades de otras personas, dicho de otro modo, la que permite comprender a los demás.
- Inteligencia Intrapersonal: La inteligencia intrapersonal es la capacidad de conocerse a uno mismo mediante la autoconfianza, auto comprensión, autoestima, la comprensión de sus estados de ánimo y motivaciones, el reconocimiento de sus destrezas y habilidades, sus éxitos y sus fracasos.
- Inteligencia Naturalista: La inteligencia naturalista es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, urbano o rural.

### **3.3 Inteligencia Musical**

La música, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, es el “Arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente” (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, 2018). Según Benito, Fernández y Pascual (1999) “etimológicamente la palabra música proviene de las musas, y en un principio, designaba todas las actividades y artes que quedaban bajo la protección de aquellas; luego el término quedó reducido al arte de los sonidos”

“La música considerada como arte, ciencia y lenguaje universal, es un medio de expresión sin límites que llega a lo más íntimo de cada persona.” (Lacárcel, 2003)

Como se ha citado anteriormente, Howard Gardner distingue hasta 8 inteligencias, de las cuales nos centraremos en la Inteligencia Musical. La Inteligencia musical es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresarse mediante ritmos y melodías, es decir, a través de formas musicales. Las personas con mayor desarrollo en esta inteligencia son más sensibles al ritmo, el tono o la melodía, y al timbre o color de una pieza musical, por eso, distinguen y utilizan el ritmo y la melodía adecuadamente. Se reconocen de manera general a estas personas por cantar, silbar, bailar y moverse al ritmo de una melodía. No obstante, realizando un análisis más profundo, podemos distinguirlos porque son buenos recordando, creando, componiendo y reconociendo melodías. Además, aprenden mejor con música de fondo, tarareando, relacionando la



lección con canciones e interpretando la música. Esta inteligencia la desarrollan cantantes, compositores, artistas y bailarines. (Howard Gardner, 1995).

En el desarrollo de ésta Inteligencia, Howard Gardner (1995) destacó:

- Aspectos biológicos: algunas áreas del cerebro, situadas en el hemisferio derecho, están relacionadas con la percepción y la producción musical.
- Capacidades implicadas: capacidad para escuchar, cantar, tocar instrumentos.
- Habilidades relacionadas: habilidad para crear y analizar música.
- Perfiles profesionales: músicos, compositores, críticos musicales.

Como punto de conexión entre Música y Expresión Corporal y de acuerdo con varios autores, hay una clara relación entre el movimiento y la música que lo provoca. (Pascual, 2006).

Según Delalande (1995), en el ser humano surge la necesidad de corporizar la música. El movimiento corporal provocado por la música pone en marcha habilidades motrices, musicales y sociales que forman parte de las capacidades interpretativas que han de desarrollarse dentro del aula de infantil.

Existe una relación entre la Inteligencia Musical y la Inteligencia Corporal-Cinestésica de Gardner. Ambas Inteligencias tienen en común el movimiento.

### **3.4 Inteligencia corporal-cinestésica**

Por su parte, Rueda (2004) considera que la Expresión Corporal “Es el ámbito de conocimiento, como contenido de educación física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento. El cuerpo como eje globalizador e integrador es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo”

Es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo (Schinca, 2000).

“Lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos” (Arteaga, 2003).

Stokoe y Harf (1987) entendían la Expresión Corporal como “un lenguaje por

medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo”

La inteligencia corporal- cinestésica es la capacidad que tiene el ser humano para expresar ideas, aprender, resolver problemas y realizar actividades dando uso a su propio cuerpo. Las personas con mayor inteligencia corporal- cinestésica, piensan a través de sensaciones somáticas, por otro lado, les gusta bailar, gesticular, construir, saltar, correr, hablar usando el lenguaje físico, etc. Esta inteligencia está ligada a la coordinación, el equilibrio, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Se diferencian a personas con este tipo de inteligencia, ya que son buenos en actividades físicas, manualidades, deportes y actividades que implican movimiento. Las personas que la poseen aprenden mejor a través de la imitación, del movimiento y de las actividades manuales. (Howard Gardner, 1995).

### **3.5 La Expresión Corporal y la Educación Musical en el Currículo**

Para tener una mayor comprensión sobre estas dos ramas de la Educación, creo conveniente profundizar en el currículo de Educación Primaria de la comunidad de La Rioja.

Según la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, más específicamente en el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja nos dice que “la educación física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referidos al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras”.

Así pues, la educación musical junto a la educación plástica forman una de las asignaturas de libre configuración que es la educación artística, cada una de las partes de la educación artística está dividida en tres bloques. “El primero referido a la escucha, donde el alumno indagará en las posibilidades del sonido. El segundo bloque comprende el desarrollo de habilidades para la interpretación musical. El área termina

con el bloque destinado al desarrollo de capacidades expresivas y creativas desde el conocimiento y práctica de la danza”.

Por último, para trabajar la educación emocional vamos a tener en cuenta ambos bloques de contenidos y cómo están relacionados entre sí. Para ello, nos fijaremos en los bloques de contenidos de la Educación física, prestando atención a las habilidades perceptivas motrices básicas y actividades físicas artísticas expresivas, así como, en los bloques de contenidos de la Educación Musical, en lo referente a la escucha y la música, el movimiento y la danza.



## **4. Desarrollo: Diseño de una propuesta de intervención**

### **4.1 Título**

“Vivenciar las emociones a través de la Expresión Corporal y la Música”

### **4.2 Justificación**

Las emociones están presentes en nuestra vida diaria y son necesarias para que los niños puedan enfrentar las situaciones que les pone la vida por delante; por eso, es necesario conocerlas y saber enfrentarlas desde pequeños. La finalidad de este proyecto es conseguir que los alumnos conozcan y entiendan las emociones con el fin de que las sepan controlar y gestionar a través de los conceptos y contenidos que se plantean. Con ello se pretende que sepan desenvolverse ante situaciones cotidianas a través de sus emociones.

Creo conveniente tratar las dos disciplinas citadas. Por un parte, la Música es una forma de expresar los pensamientos y las sensaciones mediante ritmos y melodías. Por otra, la Expresión Corporal permite expresar estas emociones mediante el movimiento del cuerpo. Por ello, creo que es necesario trabajar estas dos disciplinas de manera conjunta, ya que, la relación existente entre Música y Educación Física, surge de la necesidad de comunicarse y expresarse ante los demás.

El objetivo de trabajar las emociones es lograr el manejo de estas en el alumno, logrando con ello mejorar su bienestar. Los niños en edades tempranas, absorben todas las conductas que ven a su alrededor, por eso, es crucial para su educación emocional, que los adultos les proporcionen la suficiente información para que aprendan a conocerlas y gestionarla. Para llegar a ello, realizaremos varias actividades cuya finalidad es que los alumnos conozcan y lleven a cabo con éxito el manejo de las emociones y que aprendan a desenvolverse con facilidad ante una situación compleja.

Es muy importante trabajar este bloque de contenidos desde una edad temprana ya que los niños se encuentran en el estado de desarrollo donde tienen mayor plasticidad en su cerebro y el aprendizaje es mucho más sencillo.

Por todo ello, se propone la puesta en marcha de una unidad didáctica en la que uniendo la Expresión Corporal y la Educación Musical, se logre educar emocionalmente a los alumnos, lo que requiere la comprensión de las emociones, el manejo de ellas y de las de los demás.

### **4.3 Temporalización**

La Unidad Didáctica que se va a desarrollar consta de 8 sesiones y está dirigida a los alumnos de segundo curso de Educación Primaria. Las sesiones se desarrollarán

durante el tercer trimestre del curso 2018/2019, concretamente en el mes de junio, ya que se acerca el final de curso y así los alumnos podrán realizar la sesión final como despedida del curso el día 21 de junio.

Hemos establecido un número de 8 sesiones, cuya duración es de 55 minutos cada una. La primera sesión está orientada a la introducción del tema, en la que se tratará el tema de las emociones y se explorará sobre su conocimiento acerca de ellas. En la segunda, tercera y cuarta sesiones se trabajarán diferentes tipos de emociones, así como; alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y desagrado. La quinta sesión consiste en combinar en un solo ejercicio las emociones trabajadas en las sesiones anteriores y así hacer un repaso de ellas. La sexta y séptima sesión, consisten en la preparación e interpretación de una canción, para así en la octava y última sesión representarla ante sus compañeros del centro educativo.

#### **4.4 Objetivos**

Los propósitos hacia los que quiero encaminar mi propuesta son los siguientes:

1. Desarrollar la creatividad y la espontaneidad de cada alumno a la hora de conocer sus sentimientos.
2. Conocer y asimilar las diferentes formas de expresar las emociones y los pensamientos.
3. Saber relacionar los sonidos con los diferentes instrumentos musicales.
4. Dominar la representación e interpretación de los sonidos.
5. Entender el mensaje que nos transmite la música, así como, las emociones que ésta nos produce.
6. Manifestar, conocer y exteriorizar los sentimientos, sensaciones, ideas y conceptos que nos causa la música, mediante el propio cuerpo.
7. Saber plasmar las emociones en una actividad final.
8. Aplicar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento mediante canciones gesticuladas.
9. Desarrollar el sentido musical a través del control corporal.
10. Hacer uso del beneficio de la danza como forma de expresión musical de ritmos y emociones.

#### **4.5 Contenidos**

En lo correspondiente a los contenidos de aprendizaje, he clasificado de manera individual los bloques de contenidos de Educación Musical y de Educación Física, ya que no existe un bloque de contenidos específico para cada una de ellas. De este modo,

la clasificación de los bloques de contenidos queda establecida de la siguiente manera:

**En lo perteneciente a la Educación Musical:**

BLOQUE IV. Escucha

- La música como lenguaje.

BLOQUE VI. La música, el movimiento y la danza

- Control del cuerpo: movimiento, reposo, respiración y desplazamiento por el espacio.
- El movimiento corporal adecuado al ritmo y a la forma de la música.
- La canción infantil gestualizada.
- Creación, improvisación y repertorio de danzas sencillas.

**En lo referente a la Educación Física:**

BLOQUE I. Habilidades perceptivo motrices básicas

- Esquema corporal. Partes del cuerpo y su intervención en el movimiento.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.

BLOQUE II. Actividades físicas artístico-expresivas

- Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad.
- Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
- Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos.
- Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.
- Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse

**4.6 Competencias Clave**

Las competencias claves que se desarrollan a lo largo de esta Unidad Didáctica, son las siguientes:

1. Comunicación lingüística (CL): Esta competencia se ve reflejada a lo largo de la Unidad Didáctica, tanto en las explicaciones aportadas por el profesor como en la expresión y comunicación corporal de cada alumno.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): En la Unidad Didáctica hay sesiones en las que es necesario tener

conocimientos matemáticos para saber gestionar grupos de cierto número de personas. Por otro lado, hay ciertas actividades en las que se marcan ritmos y tiempos y para ello es necesario saber contarlos. Por otro lado, la mayoría de los recursos materiales utilizados, se han realizado con materiales reciclados para contribuir a una mejora calidad del medio ambiente.

3. Competencia digital (CD): Durante gran parte de las actividades, se hace uso del equipo de música, como recurso material para poder abordar los ejercicios propuestos, ya que la mayoría de ellos requieren de la música.
4. Aprender a aprender (CAA): la mayoría de las sesiones constan de ejercicios en los que el alumno pueda indagar en su cuerpo para buscar el método para expresarse. Además, considero que las propuestas de cada sesión son motivadoras, lo que produce un interés en el alumnado a la hora de aprender. Por otro lado, muestra las técnicas necesarias para afrontar y resolver situaciones de la vida cotidiana.
5. Competencias sociales y cívicas (CSC): Dicha competencia aparece reflejada en el desarrollo de la Unidad Didáctica, transmitiendo a los alumnos valores como el respeto hacia sus compañeros, hacia el profesor y hacia el material y las instalaciones, la tolerancia, el compañerismo, etc.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIE): La Unidad Didáctica propuesta es atractiva, diferente y motivadora lo que conlleva a un interés por parte del alumnado a la hora de adquirir los conocimientos.
7. Conciencia y expresiones culturales (CCEC): Dicha competencia está presente a lo largo de las actividades adquiriendo conocimientos musicales a través de las canciones propuestas para estas actividades.

#### **4.7 Metodología**

El sistema metodológico que se llevará a cabo en el transcurso de la unidad didáctica, será enfocado en el alumno y en su participación activa en cada momento.

En la mayoría de las actividades se utiliza como método deductivo la asignación de tareas, ya que el profesor es quien guiará a los alumnos asignándoles unas actividades y éstos tendrán que llevarlas a cabo. No obstante, en las sesiones se trabajan canciones con distintos movimientos, por lo que en este caso se trabajará el mando directo, ya que los alumnos tendrán que realizar las instrucciones que indique la canción. Como método inductivo, se emplea la libre exploración en actividades en las que ellos mismos son los protagonistas decidiendo que tipo de movimientos, gestos, etc. quieren realizar.



Por otro lado, se realizarán grupos reducidos en varias actividades, otorgando eficacia a la hora de realizar las actividades y de conseguir los objetivos propuestos.

#### **4.8 Recursos**

La unidad didáctica que se propone, no precisa de muchos recursos materiales, ya que en la mayoría de las actividades se utiliza el propio cuerpo y la música. El cuerpo es un medio de expresión y comunicación en los humanos y sobre todo en los niños/as, es por ello, que tiene gran importancia a lo largo de las actividades desarrolladas en la Unidad Didáctica, ya que a través de él se expresan las emociones que los alumnos sienten y se conduce a un mejor desarrollo de las sesiones. No obstante, es necesaria la utilización de otro tipo de materiales para poder desarrollar las sesiones de manera eficaz. Los recursos materiales que se han utilizado son:

- Picas
- Aros
- Ladrillos
- Pelotas de goma espuma
- Sillas
- Música
- Altavoz
- Equipo de música
- Instrumentos musicales: panderetas, maracas, triángulos y caja china.
- Cartulinas para realizar los emoticonos y las caras rojas y verdes.
- Caja de cartón.
- Palo forrado con cinta adhesiva para simular la “varita mágica”.

En cuanto a los recursos humanos utilizados en esta unidad didáctica, me gustaría hacer hincapié, en el control multi-disciplinario del docente, ya que cada vez se precisa más sobre la enseñanza multi-disciplinar. El presente proyecto, se caracteriza por la unión de las dos disciplinas, Educación Musical y Educación Física, por lo que creo importante la presencia de un docente con control multi-disciplinar que aborde la Educación Emocional trabajando de manera globalizada las dos áreas.

En lo que respecta a los recursos espaciales, se realizarán las primeras siete sesiones en el gimnasio del colegio, dado que es un aula adecuada con equipo de música e Internet, fundamental a la hora de trabajar con la música propuesta en las actividades. Por otro lado, dispone de espejos, una herramienta muy importante a la hora de trabajar el concepto de uno mismo en el alumno, teniendo en cuenta que fomenta el desarrollo

del auto-concepto y la autoestima, y que además, desarrolla la capacidad de reflexión interior. Por otro lado, la última sesión, será ejecutada en el polideportivo del colegio, ya que se trata de una representación final y está dirigida a todos los integrantes del colegio.

#### **4.9 Desarrollo de sesiones**

##### **SESIÓN 1. “¿Qué son las emociones?”.**

###### Objetivos específicos:

- Gestionar el movimiento, el reposo, la respiración y el desplazamiento por el espacio, a través del propio cuerpo.
- Adecuar el movimiento corporal al ritmo y a la música.
- Intervenir las diferentes partes del cuerpo en el movimiento.
- Experimentar diferentes posturas corporales (andar de puntillas, ir a la pata coja, etc.).
- Concordar el movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Investigar las posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales.
- Disfrutar mediante la expresión a través del propio cuerpo.

###### Contenidos específicos:

- Control del cuerpo: movimiento, reposo, respiración y desplazamiento por el espacio.
- El movimiento corporal adecuado al ritmo y a la forma de la música.
- Esquema corporal. Partes del cuerpo y su intervención en el movimiento.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.

Materiales: picas, aros, ladrillos, pelotas de goma espuma, sillas, panderetas, maracas, triángulos y cajas chinas, música, equipo de música y altavoces.

###### Desarrollo de la sesión:

###### **CALENTAMIENTO**

Se colocará a los alumnos sentados en el suelo del gimnasio para poder introducir la nueva Unidad Didáctica y se explicará el tema a tratar en las próximas 3 semanas.

Como primer contacto con las emociones, se realizarán las siguientes actividades:

**1.Descubriendo sensaciones:** Los alumnos se colocan dispersos en la mitad del campo. El profesor con diferentes materiales (picas, aros, ladrillos,

pelotas de goma espuma, etc) realizará sonidos suaves, lentos, rápidos, etc. Se les indicará a los alumnos que deben moverse al ritmo que les inspire cada sonido.

2. **¡No te quedes sin silla!:** El siguiente juego consiste en el juego de las sillas, pero esta vez no podrán ir al ritmo que ellos quieran. El profesor pondrá una canción en la que varíe la velocidad, con sonidos rápidos y lentos, así los alumnos tendrán que ir al ritmo de la canción y no podrán correr o ir más despacio para sentarse en una silla. Como en el juego de las sillas, se irá quitando una silla y se eliminará al alumno que no haya conseguido sentarse.

#### PARTE PRINCIPAL

3. **¿Que sientes?:** Colocamos a los alumnos por parejas, a un integrante de cada pareja se le dará un instrumento, por ejemplo, una pandereta, una maraca, etc. El alumno que tenga el instrumento, deberá realizar diferentes movimientos causando sonidos de diferente intensidad, dependiendo de que quiera expresar (alegría, tristeza, euforia, etc). El otro componente de la pareja, a su vez, realizará los movimientos que crea oportunos según lo que sienta al escuchar el sonido. Una vez acabado, pasará el instrumento al otro integrante del grupo y se realizará la misma actividad. Una vez realizado por ambas partes, se comunicarán sus sensaciones conjuntamente.

4. **¿Cómo nos movemos?:** El profesor indicará una serie de desplazamientos para que los alumnos realicen (andar en puntillas, ir a la pata coja, dar saltos, zancadas, andar normal, correr, etc.). Se colocarán fragmentos de una canción distintas velocidades. El profesor escogerá a un alumno para marcar el desplazamiento (cambiando a otros alumnos en el transcurso de la actividad), y los demás alumnos deberán realizar los mismos movimientos que el alumno escogido por el profesor. (Anexo I. Vivaldi-El Invierno-Las cuatro estaciones-Salzbürger Kammerorchester).

#### VUELTA A LA CALMA

5. **Escuchamos y nos relajamos:** Se colocan todos alumnos dispersos en la mitad del gimnasio. El profesor pondrá una música que vaya de mayor a menor velocidad. Primero estarán todos de pie bailando y moviéndose al ritmo de la música, después, conforme vaya bajando la intensidad de la música irán disminuyendo el ritmo y sentándose en el suelo hasta terminar tumbados y con los ojos cerrados con música relajante. (Anexo II. Mozart - String Serenade

No.13 "Eine Kleine Nachtmusik" in G Major, KV525).

## **SESIÓN 2. “Alegría y tristeza”.**

### Objetivos específicos:

- Conocer la música como instrumento de lenguaje.
- Gestionar el movimiento, el reposo, la respiración y el desplazamiento por el espacio, a través del propio cuerpo.
- Adecuar el movimiento corporal al ritmo y a la música
- Practicar gestos en canciones infantiles.
- Intervenir las diferentes partes del cuerpo en el movimiento.
- Experimentar diferentes posturas corporales
- Concordar el movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Disfrutar mediante la expresión a través del propio cuerpo.

### Contenidos específicos:

- La música como lenguaje.
- Control del cuerpo: movimiento, reposo, respiración y desplazamiento por el espacio.
- El movimiento corporal adecuado al ritmo y a la forma de la música.
- La canción infantil gestualizada.
- Esquema corporal. Partes del cuerpo y su intervención en el movimiento.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo

Materiales: caras de cartulina y aros, música, equipos de música y altavoces.

### Desarrollo de la sesión:

#### **CALENTAMIENTO**

**1. Mi cuerpo en movimiento:** Se introducirá la segunda sesión con una canción para calentar las diferentes partes del cuerpo. Así, los alumnos comenzarán a tener el cuerpo en movimientos. La canción se titula “Mi cuerpo en movimiento”. (Anexo III. Mi cuerpo en movimiento).

#### **PARTE PRINCIPAL**

**2. Y tú, ¿qué sientes?:** Se hacen 5 grupos de 5 personas cada uno. El profesor les pondrá diferentes canciones, que transmitan alegría o tristeza. En cada grupo, habrá una persona en medio, la cual según la canción deberá

moverse como considere dependiendo de lo que le transmita. Todos los participantes de cada grupo deberán pasar por el centro e interpretar corporalmente la canción. Los demás deberán imitarle.

Canciones: (Anexo IV. Alegría o tristeza).

- a) Waka Waka-Shakira.
- b) Salta- Tequila.
- c) Whitney Houston- I Will Always Love You.
- d) Sofía- Alvaro Soler.
- e) Jesse y Joy- Corre.

3. **Cara roja o cara verde:** Se repartirá a los alumnos unas caras rojas o verdes en las que aparezca la cara triste en la roja para representar la tristeza y la cara alegre en la verde para representar la alegría, cada uno de ellos tendrá una, por lo tanto, dependiendo de los que les haya tocado deberán representar mediante sonidos, la voz y la expresión corporal, la emoción que les ha tocado. (Anexo V. Caras rojas y caras verdes).

4. **¿Alegría o tristeza?:** Se colocan a cada lado del campo del polideportivo 25 aros, en una parte del campo se colocarán 25 aros de color rojo, representando a la tristeza, y en la otra mitad 25 aros de color verde, representando a la alegría. El profesor colocará diferentes canciones y los alumnos tendrán que ir a meterse en un aro del color con el que se identifiquen. Después tendrán que responder por que han ido a ese color y no al otro. Canciones: (Anexo VI. Canciones).

- Ed Sheeran- perfect
- Adele- Someone like you
- John Legend-All of me
- Marc Anthony- Vivir mi vida
- Baby shark

#### VUELTA A LA CALMA

5. Para la vuelta a la calma, el profesor pondrá una canción relajante mientras que los alumnos tendrán que ir estirando las distintas partes del cuerpo. (Anexo VII. Música relajante con olas del mar).

### SESIÓN 3: “Miedo y enfado”.

#### Objetivos específicos:

- Practicar los gestos en canciones infantiles.

- Exteriorizar las emociones y los sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Observar y comprender mensajes corporales sencillos.
- Disfrutar mediante la expresión a través del propio cuerpo.

#### Contenidos específicos:

- La canción infantil gestualizada.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.

Materiales: caras de cartulina, palo forrado con cinta adhesiva para simular la “varita mágica”, música, equipo de música y altavoces.

#### Desarrollo de la sesión:

##### CALENTAMIENTO

1. **El rock de las emociones:** Para comenzar la sesión, vamos a movernos al ritmo de la canción en la que aparecen las emociones. Se colocarán a los alumnos en círculo y se reproducirá la música. Los alumnos acompañados del profesor, comenzarán a bailar la canción y a representar sus movimientos. (Anexo VIII. Rock de las emociones).

##### PARTE PRINCIPAL

2. **La varita mágica elige a...** : Dentro de una caja de cartón se meten caras de cartulina que expresen las diferentes emociones. El profesor tendrá una varita mágica con la que tocará a un alumno, cuando elija al alumno tendrá que decir, “la varita mágica elige a... (y el nombre del alumno). Ese alumno sacará una cara de la caja y tendrá que imitar la emoción que le haya salido representada en la cara mediante gestos y sonidos. El resto de alumnos, tendrán que adivinar de que emoción se trata. (Anexo IX. Caras de cartulina).

3. **La cadena:** Se colocará a los alumnos en círculo sentados en el suelo, el profesor realizará una vez la actividad a modo de explicación. Empieza él realizando un sonido vocal o corporal, por ejemplo, un silbido. Continúa el alumno que está a su izquierda que tendrá que repetir el sonido del profesor y añadir uno propio, por ejemplo, silbido más palmada, después, el siguiente alumno debe repetir los dos sonidos anteriores y añadir otro propio, así sucesivamente hasta haber terminado con todos los alumnos. Si algún alumno no

recuerda el orden se comenzará de nuevo a partir de ese alumno, para que todos puedan realizar la actividad. La actividad consiste en que los alumnos sientan a través de los sonidos realizados por ellos, el miedo, por ello, se les dirá que todos los sonidos vocales o corporales que representen sean relacionados con algo que les recuerde al miedo.

4. **¡Nos movemos al ritmo de la música!:** Se dividen los alumnos por todo el gimnasio. El profesor colocará una canción y los alumnos deberán empezar moviéndose, bailando y expresándose al ritmo de la música por la pista. Al cabo de unos minutos sonará una música cada vez más grave y deberán juntarse con otros compañeros. Luego en grupos de 4, 8,...y al final toda la clase. Al finalizar el juego se hará una reflexión de cómo se han sentido al principio y como al final, como se han sentido mejor al experimentar el enfado, si de forma individual o conjunta, etc. (Anexo X. Chopin - Nocturne op.9 No.2).

#### VUELTA A LA CALMA

5. **El minuto:** Se colocan todos los alumnos tumbados en el suelo con los ojos cerrados, tendrán que contar hasta un minuto en silencio y después abrir los ojos. El profesor dirá que alumno ha sido el que más se ha ajustado contando.

#### **SESIÓN 4. “Sorpresa o desagrado”.**

##### Objetivos específicos:

- Practicar los gestos en canciones infantiles.
- Disfrutar mediante la expresión a través del propio cuerpo.
- Participar en situaciones que supongan comunicación corporal.
- Identificar las emociones en las canciones.

##### Contenidos específicos:

- La canción infantil gestualizada.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.

Materiales: Equipo de música, altavoz, música, caras de cartulinas y pelotas de goma espuma.

##### Desarrollo de la sesión:

#### CALENTAMIENTO

1. **¡La batalla del movimiento!:** Se les pondrá la canción “La batalla del movimiento” para comenzar la sesión, de esta forma activamos el cuerpo de los alumnos, ya que deberán realizar con la ayuda del profesor los movimientos

indicados en la canción. (Anexo XI. La batalla del movimiento).

## PARTE PRINCIPAL

**2. Buscando la cara:** Se colocan las diferentes caras de cartulina utilizadas en la sesión anterior dispersas por el suelo. El profesor pondrá una canción para que los alumnos se muevan por el espacio libremente como ellos quieran. Cuando pare la canción, cada alumno tendrá que buscar la cara que más cerca esté de ellos y representarla de la forma que ellos consideren. Se repetirá la misma actividad varias veces. (Anexo IX Caras de cartulina).

**3. ¡Qué sorpresa!:** Dividimos a los alumnos en tríos. Cada uno tendrá que pensar en diferentes situaciones que les provoque desagrado o sorpresa. Comenzará uno de ellos a realizar gestos o sonidos vocales y corporales, los otros dos integrantes del trío, tendrán que adivinar de que se trata, si de una situación de sorpresa o una situación de desagrado. Después, realizarán de nuevo la actividad pero esta vez será otro compañero el que realice la acción, así hasta haber interpretado los tres componentes del grupo.

## VUELTA A LA CALMA

**4. Masajes musicales:** Con música relajante, se colocarán por parejas, cada pareja teniendo un balón de goma espuma. Se harán masajes por las piernas, los brazos, el cuello y la espalda, después, se cambiará al otro miembro de la pareja. (Anexo XII. Serenade The Elegance of Pachelbel)

## SESIÓN 5. “En busca de las emociones”.

### Objetivos específicos:

- Conocer la música como instrumento de lenguaje.
- Practicar los gestos en las canciones infantiles.
- Experimentar diferentes posturas corporales.
- Exteriorizar emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Disfrutar mediante la expresión a través del propio cuerpo.
- Identificar las emociones.

### Contenidos específicos:

- La música como lenguaje.
- La canción infantil gestualizada.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y



el movimiento.

- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.

Materiales: Caras de cartulina, equipo de música, música y altavoces.

Desarrollo de la sesión:

#### CALENTAMIENTO

1. **Batalla del movimiento:** Se les pondrá la canción “La batalla del movimiento” para comenzar la sesión, de esta forma activamos el cuerpo de los alumnos, ya que deberán realizar con la ayuda del profesor los movimientos indicados en la canción. (Anexo XI. La batalla del movimiento).

#### PARTE PRINCIPAL

2. **¿Quién es quién?:** Se reproducirán 1 canción que transmita uno de los 6 tipos de emociones vistas hasta ahora. Por otra parte, se les dará 6 emoticonos diferentes (triste, alegre, enfadado, miedo, sorpresa y desagrado), que representarán a cada una de las canciones. El profesor explicará una situación, algunos ejemplos que nos muestran son; que te rompan los juguetes, caminar por la oscuridad solo, que te pongan la comida que menos te guste para comer, etc. Los alumnos tendrán que saber relacionar cada una de esas situaciones con los emoticonos. Así hasta haber escuchado las 6 canciones diferentes. Después, se hará una pequeña reflexión sobre lo que sienten a la hora de imaginarse esas situaciones y porque ellos deciden relacionarlo con esos emoticonos. (Anexo XIII. Canciones de diferentes emociones).

3. **Interpretando emoticonos:** Con los mismos emoticonos que en la actividad anterior, se realizará una pequeña interpretación teniendo como recurso los sonidos vocales y corporales, y la expresión corporal. El profesor, meterá los emoticonos en una caja y el alumno al que le toque sacará uno de ellos, el cual será interpretado. (Anexo IX. Caras de cartulina).

4. **Formamos un cuento:** El profesor narrará una historia en la que aparezcan las diferentes emociones que hemos trabajado. Se realizarán 6 grupos y a cada uno de ellos se les asignará una emoción y un instrumento, previamente realizado con materiales reciclados. El profesor comenzará narrando la historia y a medida que vayan saliendo las diferentes emociones, cada grupo de alumnos tendrá que hacer sonar su instrumento. Se hará una vez de prueba con el profesor para que quede claro y después se repetirán dos veces más para que ellos logren hacerlo. (Anexo XIV. Historia).

## VUELTA A LA CALMA

5. **Masajes musicales:** Con música relajante, se colocarán por parejas, cada pareja teniendo un balón de goma espuma. Se harán masajes por las piernas, los brazos, el cuello y la espalda, después, se cambiará al otro miembro de la pareja. (Anexo XV. Beethoven - Sonata Claro de Luna).

## SESIONES 6 Y 7. “El baile de las emociones”.

### Objetivos específicos:

- Conocer la música como instrumento de lenguaje.
- Gestionar el movimiento, el reposo, la respiración y el desplazamiento por el espacio, a través del propio cuerpo.
- Practicar gestos en canciones infantiles.
- Crear e improvisar danzas sencillas.
- Exteriorizar las emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Disfrutar mediante la expresión a través del propio cuerpo.

### Contenidos específicos:

- La música como lenguaje.
- Control del cuerpo: movimiento, reposo, respiración y desplazamiento por el espacio.
- La canción infantil gestualizada.
- Creación, improvisación y repertorio de danzas sencillas.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.

Materiales: música, equipo de música y altavoces.

### Desarrollo de la sesión:

Las sesiones 6 y 7 se desarrollarán de la misma manera de forma progresiva. En primer lugar, se comenzará conociendo la canción, después trabajando las diferentes partes de ésta y por último practicándola, no obstante, se realiza de forma conjunta ya que a lo largo de las dos sesiones se realizará la misma actividad.

## CALENTAMIENTO

1. **Batalla del movimiento:** Se les pondrá la canción “La batalla del movimiento” para comenzar la sesión, de esta forma activamos el cuerpo de los alumnos, ya que deberán realizar con la ayuda del profesor los movimientos

indicados en la canción. (Anexo XI. La batalla del movimiento).

## PARTE PRINCIPAL

**2. Baile de las emociones:** Se va a trabajar la canción “El baile de las emociones”, para ello, se comenzará presentando a los alumnos la canción. El profesor trabajará la canción durante estos dos días, se trabajará por partes, para que sea más fácil para los alumnos, pero después se realizará toda la canción seguida varias veces hasta quedar comprendida por todos. (Anexo XVI. El baile de las emociones).

## VUELTA A LA CALMA

**3. Estiramos al ritmo de la música:** Con música relajante los alumnos se irán tumbando en el suelo y cerrando los ojos a la vez que van estirando las distintas partes del cuerpo. (Anexo XVII. Chopin - Spring Waltz).

## SESIÓN 8. “¡Os lo enseñamos!”.

### Objetivos específicos:

- Gestionar el movimiento, el reposo, la respiración y el desplazamiento por el espacio, a través del propio cuerpo.
- Crear e improvisar danzas sencillas.
- Exteriorizar las emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Disfrutar mediante la expresión a través del propio cuerpo

### Contenidos específicos:

- Control del cuerpo: movimiento, reposo, respiración y desplazamiento por el espacio.
- Creación, improvisación y repertorio de danzas sencillas.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.

Materiales: música, equipo de música, altavoces.

### Desarrollo de la sesión:

En la última sesión, los alumnos plasmarán lo aprendido en las sesiones anteriores mediante una representación de la canción grupal a todo el colegio. En ella, los alumnos deberán cantar y representar la canción de las emociones a través de gestos y expresiones corporales. La canción contiene movimientos en los que se expresan las diferentes emociones aprendidas hasta el momento, guiándose a través de su letra

(Anexo XVI. El baile de las emociones).

#### **4.10 Transversalidad**

En este proyecto se desarrolla como tema principal la Educación Emocional, la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones y la gestión de éstos. No obstante, surgen otro tipo de contenidos a tener en cuenta que son fundamentales a la hora del desarrollo del alumno. Estos son:

- Educación moral y cívica: A lo largo de esta unidad didáctica, es fundamental darle importancia a valores como la tolerancia, el respeto, el compañerismo, la cooperación entre los alumnos y la solidaridad. Con estos valores lo que se pretende conseguir es que los alumnos aprendan a respetarse a ellos mismos y a respetar a los demás.
- Educación para la igualdad entre ambos sexos: se pretende dar un aprendizaje de convivencia entre iguales, así como, la tolerancia entre chicos y chicas, mediante agrupamientos mixtos, distribución homogénea del alumnado por el espacio y empleo de modelos tanto femeninos como masculinos.
- Educación ambiental: En el desarrollo de esta unidad didáctica hay actividades que se realizan con materiales reciclados, para así, contribuir a un aprendizaje por parte del alumnado en cuanto al medio ambiente.

#### **4.11 Interdisciplinariedad**

La Educación Física y Educación Musical guardan una estrecha relación y forman parte de esta unidad didáctica en la que se abordan de forma conjunta. La Educación Física está presente en todo momento a lo largo de las sesiones, ya que se trabaja la expresión de emociones a través del cuerpo. A su vez, está cohesionada con la música que también aparece a través de instrumentos y sonidos vocales o corporales. Se trabaja de manera que los alumnos realicen sonidos a través del cuerpo, de la voz, así como a través de instrumentos. Como ejemplo de ello encontramos que cuando los alumnos realizan una actividad tienen que expresar la emoción o emociones que están trabajando y para ello, utilizan su propio cuerpo mediante palmadas, pisadas fuertes, toques en el suelo, etc. De igual modo pueden utilizar la expresión vocal, realizando sonidos como el del silbido, un grito, una melodía, un tarareo, etc.

Por otra parte, podemos relacionar esta unidad didáctica con la asignatura de matemáticas, ya que hay actividades que requieren cierta comprensión en matemáticas para poder agruparse dentro de un ejercicio en grupos y por eso los alumnos deben saber contar. El área de Educación plástica también está presente a lo largo de la unidad

didáctica, ya que los alumnos han realizado los instrumentos manualmente con materiales reciclados, y esto lo han desarrollado en las clases de Educación Plástica.

Por último, se relaciona con la asignatura de Lengua Castellana y su Literatura, ya que está muy presente a lo largo de toda la unidad la comunicación no verbal a través de las expresiones corporales que se realizan para interpretar las emociones.

#### **4.12 Atención a la diversidad**

En cuanto a la atención a la diversidad, hay que considerar los distintos ritmos de aprendizaje del alumnado, por ello, se realizará una evaluación inicial para conocer desde donde parten cada uno de ellos, para así, adaptar las actividades a un punto donde todos puedan hacerlas. Por otro lado, el profesor estará como punto de apoyo para todos ellos. Finalmente, en el caso de que haya alumnos con necesidades educativas especiales, se realizará una adaptación de las actividades para que puedan abordar los conocimientos necesarios de manera eficaz teniendo en cuenta sus necesidades.

#### **4.13 Evaluación**

En todo proceso de enseñanza- aprendizaje, es importante que haya una evaluación como muestra de la consecución de los objetivos propuestos.

Para ello, creo conveniente comenzar con una evaluación inicial en la que a través de la observación, se evaluará las capacidades de cada alumno. Por ese motivo, la primera sesión consta de actividades introductorias al tema, para poder analizar los movimientos, la expresividad, creatividad y sensaciones de los alumnos.

Seguiremos con una evaluación continua que recogen las sesiones 2 a 7. Éstas constan de actividades en las que se produce un desarrollo en el alumno. Igualmente, se añadirá a la evaluación la actitud de los alumnos en el transcurso de las sesiones. Para ello, se observará a cada alumno y se evaluará dándoles una cara correspondiente según su participación y consecución en la sesión. La evaluación diaria consta de tres caras diferentes, una verde, indicando que está haciendo lo correcto, otra amarilla, la cual indica que parte de las actividades consigue hacerlas y que se esfuerza por ello, pero otras no las consigue o no se esfuerza, y por último, la cara roja, indicando que ni se esfuerza ni realiza las actividades.

Las caras se asignarán dependiendo de seis ítems que el profesor considera adecuados para las sesiones. Estos son: (Anexo XVIII. Asignación de caras).

- Correcta actitud ante el profesor y sus compañeros
- Se esfuerza en realizar las actividades
- Respeta los materiales utilizados

- Reconoce las emociones que se están trabajando
- Participa en las actividades de manera adecuada
- Trae el neceser de higiene

Por último, se hará uso de una evaluación final que se basará en una última sesión, en la que los alumnos pondrán en práctica lo aprendido hasta ahora y mostrarán su desarrollo en una actuación final ante el colegio. Para poder evaluar esta sesión final, se plantea una rúbrica de evaluación en la que se recogen los ítems trabajados anteriormente incorporando otros nuevos.

La siguiente rúbrica está diseñada para la evaluación del alumnado sobre lo que ha realizado y ha adquirido tanto en clase como en la representación final, y servirá para una evaluación final. Los porcentajes están marcados de manera progresiva, “necesita mejorar” tiene un 20% ya que no es bueno dejar al alumno a 0, por ello, al darle ese punto de ayuda, verá que esforzándose un poco más puede alcanzar sus objetivos. “Regular” va acompañado de un 35%, ya que no ha alcanzado el objetivo pero ha realizado bien algunas cosas. Por último, “bien” va acompañado de un 45% , siendo el porcentaje más alto de todos ya que es el único que alcanza el objetivo completo, no podemos darle más valor, ya que los demás también necesitan porcentaje para poder ser evaluados. Por último, he realizado una tabla para calcular el total de puntos y de porcentaje adquirido en esta evaluación. (Anexo XIV. Rúbrica de evaluación).

## **5. Conclusiones**

La inteligencia emocional es fundamental en el desarrollo personal del alumnado. Debido a la influencia que las emociones ejercen sobre el niño/a, es importante conocer éstas y saber gestionarlas desde edades tempranas. Por ello, a través de la propuesta educativa del presente proyecto, se pretende llegar a un desarrollo integral de las personalidades de cada alumno. No obstante, es un tema que se puede abordar también en edades superiores, dado que nunca dejamos de aprender emocionalmente.

Considero que la propuesta de intervención didáctica sugerida es motivadora a la vez que innovadora, dado que no es común trabajar las emociones en el ámbito de la Educación Física aplicando como recurso la música, lo que propicia un ambiente más atractivo para el alumno. A mi modo de ver, la música es imprescindible para despertar el interés en el alumno y a su vez es un recurso vigoroso para expresar los sentimientos.

Tras la realización de la propuesta de intervención, he comprobado que se puede abordar de forma conjunta la Educación Física y la Educación Musical para un mejor desarrollo emocional y personal del alumnado, gracias a los múltiples factores que tienen en común, como pueden ser, el movimiento, la creatividad y la expresión. Esto es muy satisfactorio para mí, al poder unir estas dos disciplinas que me parecen tan importantes en la formación integral del alumnado de Educación Primaria.

De acuerdo con Dueñas Buey (2002) “es fundamental estar educado emocionalmente para ser conscientes y capaces de observar un problema, analizarlo y poder solucionarlo positivamente, así como, ser capaces de crear y formar situaciones positivas que favorezcan nuestro día a día”. Es por eso, que la propuesta didáctica desarrollada a lo largo del presente trabajo, otorga al alumno los métodos de aprendizaje necesarios para conocer los diferentes tipos de emociones, así como para aprender a gestionarlas y utilizarlas en situaciones de su vida cotidiana, a través de expresiones corporales, empleando la música como principal recurso.

Considero esencial orientar al alumno en su desarrollo emocional y personal, por lo que a través de esta propuesta, se tratan de manera natural los sentimientos y las emociones para que el alumno/a crezca aceptándose a sí mismo/a y a los demás.

El beneficio personal que me ha brindado el proyecto ha sido muy positivo para mí, ya que, considero que se trata de un tema muy importante del que quería formarme más en este último paso académico. Además, poderlo relacionar con las dos áreas de la educación que han estado presentes en mi vida desde el principio ha sido muy fructífero en mi desarrollo como docente.

Finalmente, como futura docente de Educación Primaria, aplicaría esta propuesta en mi trabajo como maestra, puesto que he comprobado que por medio de la relación existente entre las dos áreas de la educación, se puede abordar de manera eficaz el desarrollo de las emociones en el alumnado.



## 6. Referencias bibliográficas

CASTILLO, E., y REBOLLO, J. A. (2009). Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física.

DELADANDE, F (1995). *La música es un juego de niños. Ricordi.*

GARDNER, H. (2016). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples.*

GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica* (29th ed.). Barcelona: Paidós Ibérica, 1995.

GARDNER, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona, Paidós.*

GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós.*

JAMES, W. (1985a). *¿Qué es una emoción?*

LARRETA, B y SIERRA, M. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº6, pp.27-37.

MIÑACA, M. I., & HERVÁS, M. (2013). Análisis de programas relacionados con la educación emocional desde el modelo propuesto por Salovey y Mayer.

MORA TERUEL, F. (2013). *¿Qué es una emoción?*

SCHINCA, M (2002). *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento.*



## 7. Anexos

### Anexo I. Vivaldi-El Invierno-Las cuatro estaciones-Salzbunger Kammerorchester

- <https://www.youtube.com/watch?v=omvyNmfuC-g>

### Anexo II. Mozart - String Serenade No.13 "Eine Kleine Nachtmusik" in G Major, KV525

- <https://www.youtube.com/watch?v=z4Hfv00eqoI>

### Anexo III. Mi cuerpo en movimiento.

- [https://www.youtube.com/watch?v=4S7\\_nTdC\\_RU&list=PLEegDkopZ-SohGZM75D\\_Ub8dmSvbjVDAm&index=16](https://www.youtube.com/watch?v=4S7_nTdC_RU&list=PLEegDkopZ-SohGZM75D_Ub8dmSvbjVDAm&index=16)

### Anexo IV. Alegría o tristeza.

- Waka Waka-Shakira:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dzsuE5ugxf4>
- Salta- Tequila:  
<https://www.youtube.com/watch?v=OOIPbNwgjBE>
- Whitney Houston- I Will Always Love You:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3JWTaaS7LdU>
- Sofia- Alvaro Soler:  
<https://www.youtube.com/watch?v=qaZ0oAh4evU>
- Jesse y Joy- Corre:  
<https://www.youtube.com/watch?v=P2hM9CLAMu4>

### Anexo V. Caras rojas y verdes.



#### **Anexo VI. Canciones.**

- Ed Sheeran- perfect <https://www.youtube.com/watch?v=2Vv-BfVoq4g>
- Adele- Someone like you <https://www.youtube.com/watch?v=hLQl3WQQoQ0>
- John Legend-All of me <https://www.youtube.com/watch?v=450p7goxZqg>
- Marc Anthony- Vivir mi vida <https://www.youtube.com/watch?v=YXnfy5YlDwk>
- Baby shark <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

#### **Anexo VII. Música relajante con olas del mar.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=9zNJr2M1aCs>

#### **Anexo VIII. Rock de las emociones.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=hX60bIksDsU&t=120s>

#### **Anexo IX. Caras de cartulina.**



#### **Anexo X. Chopin- Nocturne op.9 No.2**

- <https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg>

#### **Anexo XI. La batalla del movimiento.**

- [https://www.youtube.com/watch?v=AlZeLejiuio&list=PLEegDko pZ-SohGZM75D\\_Ub8dmSvbVDA m](https://www.youtube.com/watch?v=AlZeLejiuio&list=PLEegDko pZ-SohGZM75D_Ub8dmSvbVDA m)

#### Anexo XII. Serenade The Elegance of Pachelbel.

- <https://www.youtube.com/watch?v=CY3Ov5Z0LEM>

#### Anexo XIII. Canciones de diferentes emociones.

- <https://www.youtube.com/watch?v=QIPS16NeBO0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nHLwfRSsHIE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fJ9rUzIMcZQ>



#### Anexo XIV. Historia.

- María camina por el monte con su familia y lleva una brújula nueva que le han regalado por su cumpleaños. Su meta es subir hasta lo alto de la montaña. Van caminado poco a poco y de pronto se encuentran a un oso. **¡Ahhhhh! Grita María al ver el oso.** Todos empiezan a correr y se refugian en una cueva. Al parecer el oso desaparece y María y su familia vuelven a salir de la cueva para volver al camino. Cuando llevan un rato caminando María se da cuenta que **ya no tiene la brújula y empieza a llorar.** Sus papás la calman y vuelven de nuevo a la cueva a buscar la brújula. Mientras la buscaban se da cuenta que la tenía metida en un bolsillo de la mochila, por lo que, **empieza a saltar y a festejar que ha encontrado su brújula.** Siguen su camino y María se mete en un lugar con arenas movedizas, María empieza a quejarse y a decir: **¡Puaggg, qué asco!**, pero enseguida se da cuenta que se empieza a hundir y grita **¡Papá, mamá ayuda!**. Todavía les queda mucho camino por delante y María está muy cansada y no quiere seguir con el paseo, pero sabe que tienen que seguir para poder llegar hasta el final. De repente, observan a lo lejos una bandera pero

no saben de que se trata. Al acercarse se dan cuenta que ya han llegado a la cima y María grita entusiasmada: **¡Por fin llegamos!.**

**Anexo XV. Beethoven - Sonata Claro de Luna**

- [https://www.youtube.com/watch?v=VFeRTANr\\_sw](https://www.youtube.com/watch?v=VFeRTANr_sw)

**Anexo XVI. El baile de las emociones.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ>

**Anexo XVII. Chopin - Spring Waltz**

- <https://www.youtube.com/watch?v=EFJ7kDva7JE>

**Anexo XVIII. Asignación de caras.**



**Anexo XIV. Rúbrica de evaluación.**

ÍTEMS	NECESITA MEJORAR (1) 20%	REGULAR (2) 35%	BIEN (3) 45%
1. Se interesa por adaptar sus movimientos y desplazamientos a diferentes ritmos y músicas	No se interesa ni adapta sus movimientos y desplazamientos a diferentes ritmos y músicas.	Se interesa pero no adapta sus movimientos y desplazamientos a diferentes ritmos y músicas.	Se interesa y se adapta a sus movimientos y desplazamientos a diferentes ritmos y músicas.
2. Conoce y reproduce diferentes ritmos a través de movimientos de segmentos corporales.	No conoce ni reproduce los diferentes ritmos a través de segmentos corporales.	Conoce pero no reproduce los diferentes ritmos a través de segmentos corporales.	Los conoce y además los reproduce a la perfección.
3. Representa a través de gestos las emociones que aparecen en las canciones que se proponen.	No sabe representar ni las emociones ni las canciones propuestas.	Sabe representar las canciones pero no diferencia las emociones.	Representa las canciones correctamente y además sabe diferenciar las emociones.
4. Toma iniciativas en el planteamiento de juegos y actividades y las lleva a cabo de manera adecuada.	No toma iniciativa en el planteamiento de juegos y actividades.	Toma iniciativa en el planteamiento de juegos y actividades pero no las lleva a cabo de manera correcta.	Toma iniciativa en el planteamiento de juegos y actividades y las lleva a cabo de manera correcta.
5. Percibe y expresa	No percibe ni expresa	Percibe pero no expresa	Percibe y expresa contrastes

contrastes de velocidad en las canciones	contrastes de velocidad en las canciones.	contrastes de velocidad en las canciones.	de velocidad en las canciones.
6. Adecua el movimiento corporal al ritmo y a la forma de la música.	No adecua el movimiento corporal al ritmo y a la forma de la música.		Adecua el movimiento corporal al ritmo y a la forma de la música.
7. Trabajar en equipo.	Cuando están en grupos nunca hace la actividad y además no presta atención a lo que están haciendo.	Presta atención a lo que hacen pero no participa en la ejecución de la actividad.	Presta atención en lo que están haciendo y además participa en el proceso de ejecución de la actividad.
8. Dramatiza canciones y situaciones emocionales mimadas y gestualizadas.	No sabe dramatizar las canciones y las situaciones emocionales mimadas y gestualizadas.	Sabe dramatizar las canciones a través de la mímica y los gestos pero no sabe dramatizar las situaciones emocionales.	Dramatiza tanto las canciones como las situaciones emocionales a través de gestos y la mímica.
9. Interpreta una coreografía sencilla ajustándose a la música y a los movimientos.	No sabe interpretar la coreografía ni se ajusta los movimientos.		Sabe interpretar la coreografía sencilla ajustándose a la música y los movimientos.
10. Comprender la finalidad del ejercicio.	No la comprende.	La comprende pero no sabe llevarla a cabo.	La comprende y encima la lleva a cabo correctamente.

<b>Calificaciones:</b>	<b>Totales:</b>
------------------------	-----------------



Necesita mejorar (1)	
Regular (2)	
Bien (3)	
<b>TOTAL:</b>	

